

Yogamat Trut

Ik hoorde op de radio een programma over het uitzinnige gebruik van antidepressiva. Ze kwamen met een getal van hoeveel mensen er antidepressiva slikken in Nederland. Dat zijn er 1 miljoen. Nu heeft mijn man dit dan weer nagetrokken en het getal behelst ook kortdurende episodes dus het aantal mensen dat langer dan 8 weken antidepressiva slikt ligt ongeveer 50% lager. Altijd goed fact-checking. Maar goed waar ging het programma over?



De vraag die centraal stond: waarom hebben er zoveel mensen last van burn-out en depressiviteit, terwijl wij in zo'n grote welvaart leven? Lifestyle coaches en happiness goeroes verdienen ondertussen gouden bergen aan mensen die alsmaar op zoek zijn naar geluk. Of een 'beter' leven, wat dat ook moge zijn.

Een bijzonder vorm van therapie kreeg ook aandacht: Klankschalentherapie. *'De mensen vinden rust bij mij, de rust die ze nodig hebben in hun jachtige bestaan'*, aldus de klankschalencoach.

Daar heeft ze een punt, dacht ik we moeten veel van onszelf in dit welvaartstijdperk: uitzonderlijk presteren, een interessant leven leiden, zelf onze kinderen liefdevol opvoeden, niet vervuilend zijn en waarde toevoegen aan de maatschappij. Dit kost mensen veel energie. De meeste mensen zijn nog maar nét geëquipeerd om de gewone ballen in de lucht te houden. De ballen van het gezin, hun werk, de zorg voor demente moeder en betrokken zijn bij de buurtbarbecue. Dan ben je wel klaar zeg maar. En dus vind ik er niets schadelijks aan, als mensen zich een uurtje terugtrekken en om naar klankschalen te luisteren. Maar het had ook iets anders kunnen zijn.



De meeste opmerkingen uit het radioprogramma gingen over een beetje rust in je donder creëren, want dat wil je uiteindelijk. Ik pik er hier twee markante uit.

1. De yogamat trut

'Weet je wat ik erg vind?' zei een man, 'zo'n yogamat trut die je in Amsterdam ziet lopen!' Wacht eens even, dacht ik, de mannelijke equivalent van 'yogamat trut' bestaat al eeuwen lang en daar zeg je niets van?!

Wat dat is? Dat is de dart-dodo of de visser aan de kant van een vijver met een breinactiviteit van 0.

Maar die bezigheden zijn juist goed! Het zijn allemaal activiteiten die wij doen, omdat we even dat malende hoofd uit willen zetten. Even ontsnappen aan verantwoordelijkheden. Omdat dames nu eenmaal later toegegeven hebben aan dat ze 'ook een momentje voor zichzelf nodig hebben' rijzen de yoga instituten nu pas de pan uit. De wellness resorts barsten uit hun voegen en wij vrouwen leggen onze oren graag in een zaal met klankschalen.

Helemaal niets mis mee. Het zijn gewoon activiteiten waar wij van houden. We zeggen toch ook niets van het voetbalbezoek op zaterdag? Of van de horden fietsers in het peloton op zondag, waar je als moeder met kinderwagen van je sokken wordt gereden door net iets te dikke heren? Wij vrouwen gaan toch ook niet naast zo'n weerloze visser staan en zeggen: *Waar zijn wij in godsnaam mee bezig?* Denk je dat je daar nu gezond van wordt?

De man rust gewoon uit en zo wil de vrouw dat ook, alleen wij doen dat op je yoga mat. So what?



2. Zelfredzaamheid

'Mensen nemen geen verantwoordelijkheid bij zichzelf en zoeken alsmaar antwoorden bij anderen (coaches, lifestyle goeroes)', dat stelde een panellid in het depressie programma. Daar ben ik het hartgrondig mee eens. Daarna zei ze: 'Je kunt echter geen antwoorden vinden bij klankschalen'. Daar ben ik het dan weer hartgrondig *niet* mee eens. Ik vind klankschalen eigenlijk helemaal niet schadelijk, want die koperen potten praten niet terug en geven mensen niet de illusie dat *zij* het wel weten. Mensen rusten uit bij zo'n sessie, luisteren en dat is goed want daardoor kalmeer je. Rust geeft ideeën.

Weet je wat erg is? Dat de hulpverlening mensen verslaafd maakt. Ja u hoort het goed, met onze manier van coachen en ons verlangen dingen op te lossen bij mensen, doen we soms meer schade aan dan klankschalen of yogamatten. Hele horden coaches zijn zo opgeleid en geprogrammeerd om *antwoorden* te kunnen geven aan mensen. Hierdoor maken ze de cliënt ongewild afhankelijk. En verkopen ze de illusie dat mensen een hobbelloos leven kunnen lijden en de 'pijn' weg kunnen halen.

Als provocatieve coach geloof ik er helemaal niet in dat ik iets op kan lossen. Ik vraag liever: maar waarom is dat zo'n probleem dan? En houd me van de domme. Ik trek verbaasd mijn

wenkbrauwen omhoog als iemand zegt: 'Dat voelt niet goed dat ik niet gelukkig ben'. 'Wees blij' zeg ik dan, 'dan heb je nog iets om naar te streven, anders wordt het leven zo saai (met al die dingen die je al wel hebt).' Anders kun je nu al met pensioen, dat wil je toch ook niet? Meestal lachen we hartelijk samen daarna.

Wat ik doe? De betrekkelijkheid van problemen laten inzien. Met humor, genegenheid en goed contact. Ik zie de mens als mens, niet als probleem waar ik oplossingen of psychologisch correcte gedragingen in moet pompen.

Graven naar het waarom? Het helpt zo weinig.

Pak je yogamat, vishengel, zap met je afstandsbediening, allemaal prima manieren om even rust in je leven te creëren.

En vanuit die rust kun *jijzelf* weer een nieuwe koers uitzetten.



"Mijn voornemen voor het nieuwe jaar is te stoppen met mijn verslaving aan psycho-analyse."